



## Nouveaux débuts

### Soutien pour la santé mentale des jeunes apprenants pendant la COVID-19

Dans des circonstances normales, le début de la scolarité est associé à des sentiments d'effervescence, de nervosité et de curiosité pour les élèves (et les parents ou les aidants naturels). Pour certains enfants, la transition vers la maternelle, ou même le retour à l'école après des vacances ou une maladie, peut causer des sentiments de souci ou de détresse. Il est important de se rappeler que les transitions vers l'école exigent une séparation des parents ou des aidants naturels, ce qui peut être une adaptation stressante pour certains enfants. Il n'est pas rare pour les jeunes apprenants d'éprouver de l'anxiété de séparation.

La pandémie de COVID-19 a causé beaucoup de défis qui ont rendu plus difficile le début ou le retour à l'école pour les jeunes apprenants. En plus du stress lié au virus et aux règlements de la santé publique qui y sont associés, plusieurs jeunes familles ont dû entreprendre le début de l'école en s'ajustant à l'apprentissage en ligne, souvent tout en gérant d'autres exigences et des défis additionnels. Nous savons aussi que certaines familles, particulièrement celles qui ont vécu des circonstances sociales, sanitaires et économiques négatives, et celles qui sont racialisées et marginalisées, ont porté de lourds fardeaux et ont été moins en mesure d'accéder aux ressources et aux expériences protectrices de la petite enfance. En outre, puisque les rythmes habituels de la classe de la maternelle ou du jardin d'enfants et l'entrée progressive dans l'environnement social de l'école ont été perturbés, les élèves ont eu moins d'occasions pour jouir des riches interactions et des expériences d'apprentissage qui favorisent le développement social. Somme toute, le fardeau supplémentaire associé à la COVID-19 a interrompu la capacité de certains jeunes enfants de consolider les compétences de préparation à l'école qui auraient pu faciliter la transition.

Heureusement, il y a des moyens de faciliter la transition à l'école pendant cette période difficile. De ce fait, en adoptant des stratégies de soutien fondées sur des données probantes et en favorisant le bien-être des élèves dès leurs premières années d'études, le personnel enseignant les prépare ainsi à l'engagement positif, à la passion d'apprendre et au succès académique la vie durant.

**L'équipe pédagogique, dans ses relations avec les enfants et leurs familles respectives, joue un rôle essentiel dans l'appui de chaque enfant lors de sa transition à l'école (ministère de l'Éducation de l'Ontario, programme de la maternelle et du jardin d'enfants, 2016 – page 55).**

### Ce que vous faites est important

Grâce à des relations attentionnées, à des environnements d'apprentissage accueillants et favorables, et à des mesures de soutien ciblées, le personnel enseignant jette les bases de la réussite scolaire future. Les activités et les pratiques quotidiennes mettant l'accent sur la santé mentale et le bien-être aident les enfants à réussir et à réaliser leur plein potentiel. Le personnel enseignant de la petite enfance connaît et comprend les étapes typiques du développement chez les jeunes apprenants, et il est bien placé pour remarquer les premiers signes de difficulté lorsqu'ils se manifestent chez un élève. Vous faites une différence.



## La santé mentale et la réussite scolaire pour les élèves de la petite enfance

Quand les jeunes apprenants ont une bonne santé mentale, ils sont capables :

- ▶ de développer des relations étroites et sécuritaires avec les adultes et les pairs;
- ▶ d'expérimenter, de gérer et d'exprimer une gamme complète d'émotions représentant leur identité culturelle;
- ▶ d'essayer de nouvelles choses avec du soutien;
- ▶ de tirer plaisir des activités et des interactions; et
- ▶ de montrer des liens entre leur famille, leur communauté et leur culture.

Tous les élèves peuvent bénéficier d'activités quotidiennes de promotion de la santé mentale qui sont conçues pour répondre à leurs besoins uniques en classe. Lors des pratiques et des activités quotidiennes d'enseignement avec les élèves, le personnel enseignant soutient la promotion de la santé mentale en créant des environnements accueillants et inclusifs, en comprenant ses élèves et en variant les moyens d'enseignement pour miser sur les forces uniques des élèves. La connexité est le sentiment d'être pris en charge, d'être reconnu et d'appartenance. Elle constitue un facteur important de protection pour la santé mentale et est essentielle à la création d'écoles qui favorisent la santé mentale.

Une priorité de la programmation pour la petite enfance est d'aider à développer l'enfant tout entier en aidant les élèves à croître selon leur propre conscience de soi et leur identité personnelle. En fournissant des occasions et des interactions qui favorisent l'affirmation de soi et en reconnaissant et célébrant le caractère unique d'un enfant, son origine culturelle et ses intérêts spéciaux, le personnel enseignant contribue à renforcer son identité en tant qu'apprenant compétent et membre apprécié de la communauté scolaire. Réciproquement, lorsque les élèves se trouvent dans des situations où ils ne connaissent pas le succès (tant sur le plan académique que social) ou lorsqu'ils éprouvent de la crainte ou de l'incertitude, ils peuvent montrer des signes de frustration ou de colère, ou ils peuvent intérioriser des sentiments de faible estime de soi, ce qui fait en sorte qu'ils se sentent incompetents et désengagés du processus d'apprentissage. Lorsqu'un jeune élève éprouve de la frustration ou devient agressif, cela peut être un signe qu'il se sent craintif ou qu'il est dépassé, et qu'il a peut-être besoin d'aide pour trouver les mots justes pour exprimer son expérience et ses besoins.

Les environnements scolaires calmes, prévisibles et accueillants peuvent aider les jeunes apprenants à se sentir en sécurité, compris et reconnus quand ils sont loin de leurs principaux fournisseurs de soins à la maison. La démonstration à toute la classe de pratiques quotidiennes aptes à promouvoir la santé mentale et le fait d'enseigner explicitement des sentiments et du vocabulaire d'une manière conforme à l'identité culturelle des élèves peuvent aider à promouvoir une santé mentale positive (voir [La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe](#) ou [Foi et bien-être](#) et [Excursions virtuelles – préscolaire et cycle primaire](#) de Santé mentale en milieu scolaire Ontario). L'activité intitulée [Les charades des émotions](#), tirée de la série La santé mentale au quotidien, peut être un moyen intéressant de découvrir les émotions, et l'activité intitulée [Accueil au quotidien](#) peut être un moyen utile d'évaluer les émotions.



## Les signes qui montrent que les jeunes enfants ont de la difficulté à s'adapter à l'école

Étant donné que les jeunes enfants ne peuvent pas toujours exprimer leurs sentiments verbalement, alors ceux-ci peuvent parfois se manifester par d'autres signes de détresse. Par exemple, quand les jeunes enfants ont de la difficulté à s'adapter à l'école, vous pourriez remarquer :

- ▶ le signalement par les parents/aidants naturels de doutes et de soucis liés à la présence à l'école;
- ▶ des retards ou des absences fréquentes de l'école;
- ▶ des pleurs et de la détresse lors de la séparation d'un aidant naturel;
- ▶ une demande pour rentrer à la maison;
- ▶ un inconfort physique tel que des maux d'estomac ou de tête;
- ▶ des paroles colériques ou un comportement agressif;
- ▶ le refus de suivre les instructions ou de participer comme demandé;
- ▶ un besoin d'attachement physique aux adultes;
- ▶ un sentiment d'accablement, de fatigue ou de tristesse;
- ▶ l'évitement des interactions sociales;
- ▶ le retrait des tâches;
- ▶ des difficultés à se concentrer;
- ▶ la répétition des mêmes questions;
- ▶ des difficultés à établir et à maintenir des relations avec les pairs.



## Les moyens de soutenir les élèves

Si un élève montre de tels signes, il peut être utile de mettre en place des stratégies fondées sur des données probantes. Tout d'abord, lors de l'interaction avec les jeunes élèves, il est important de s'assurer que leurs besoins biologiques de base sont satisfaits. Les enfants viennent-ils à l'école le ventre vide ou trop fatigués? Si ces besoins sont satisfaits et que les problèmes persistent, les stratégies suivantes pourraient vous être utiles. Vous suivez déjà sans doute plusieurs de ces étapes dans votre pratique, mais aimeriez peut-être faire plus attention à ces techniques lorsque des élèves rencontrent des difficultés en classe. Et puisque vous comprenez mieux vos élèves, vous utiliserez donc votre jugement professionnel pour les adapter aux élèves auxquels vous enseignez :

- ▶ Établissez des routines quotidiennes régulières et explicites (particulièrement lors de l'arrivée des élèves à l'école et à la fin de la journée).
- ▶ Établissez une relation attentionnée avec chaque élève afin qu'il se sente en sécurité et soutenu à l'école. Soyez une personne chaleureuse et une raison pour laquelle un élève voudrait venir à l'école.
- ▶ Soyez un bon observateur et remarquez lorsqu'un élève peut avoir des difficultés à venir à l'école ou à établir des relations.
- ▶ Prenez un moment pour réfléchir à des craintes particulières et à des soucis qui pourraient contribuer aux difficultés d'adaptation d'un élève. Demandez des avis et des conseils aux parents/aidants naturels, à titre de partenaires dans la transition fructueuse de leur enfant à l'école.
- ▶ Adoptez des stratégies individualisées d'affirmation de soi pour accueillir les apprenants. Assurez-vous que tous se sentent représentés en classe.
- ▶ Utilisez des routines de surveillance pour savoir comment les élèves se sentent.
- ▶ Accordez aux élèves une période de jeu libre durant la journée, leur permettant ainsi de gérer tout stress qu'ils pourraient ressentir de façon confortable pour eux (p. ex., des moments paisibles seuls, des jeux en petits groupes, des interactions avec un adulte).
- ▶ Structurez les appariements intentionnels avec un pair ayant des intérêts similaires pendant une période de jeu libre.
- ▶ Donnez-leur de l'espace et du temps pour discuter et pour apprendre ce qui les intéresse. Laissez-les explorer leur environnement.
- ▶ Faites part aux élèves d'une activité emballante afin qu'ils aient hâte au jour suivant, au retour d'une fin de semaine ou d'un congé scolaire.
- ▶ Si les recommandations de la santé publique le permettent, encouragez les élèves à apporter un objet favori de la maison pour les aider dans les transitions (de la maison à l'école ou de l'école à la maison).
- ▶ Modelez des stratégies calmantes avec les jeunes enfants qui rencontrent des difficultés à gérer leurs émotions. Par exemple, la [Respiration profonde et la Tempête de neige dans un sac](#) sont des stratégies appropriées à leur âge qui peuvent aider les élèves lorsqu'ils ne se sentent pas à l'aise.
- ▶ En ce qui concerne les élèves qui pourraient hésiter à parler ou à participer aux activités, donnez-leur un petit encouragement et observez les étapes vers la participation. Créez des occasions pour une entrée progressive. Suivez les démarches de l'enfant vers ce qui pourrait être confortable pour lui un jour donné.
- ▶ Déterminez un endroit calme dans la salle de classe où les élèves peuvent se rendre pour faire une activité réparatrice ou pour se reposer.
- ▶ Communiquez régulièrement avec les parents/aidants naturels afin qu'ils se sentent à l'aise d'établir une relation avec vous. Notez ce qui va bien, même les toutes petites réalisations vers la transition. Sollicitez des suggestions sur les obstacles qu'eux-mêmes ou leur enfant peuvent rencontrer à l'école (p. ex., besoin de traduction, craintes particulières).



## Gérer des comportements de stress en classe

À mesure que les élèves apprennent les nouvelles routines scolaires et les façons d'apprendre aux côtés de nouveaux camarades de classe, il n'est pas rare pour certains jeunes enfants de poser des gestes qui pourraient être nuisibles pour les autres. Naturellement, il est important de rester calme et d'utiliser un ton neutre et positif lors d'interactions avec ces élèves pendant de tels moments difficiles. À ces moments-là, les jeunes enfants peuvent avoir besoin de l'aide d'un adulte pour exprimer leurs sentiments verbalement ou de façon moins nuisible. Le fait de donner cette petite orientation et d'aider l'enfant à réparer tout dommage est souvent suffisant.

À d'autres moments, vous pourriez remarquer d'autres modèles de comportements qui exigent un peu plus d'intervention auprès d'élèves particuliers. Quelquefois, avec une observation attentive, le personnel enseignant peut déterminer les types de situations qui mènent aux comportements de stress d'un élève et peut modifier l'environnement de la classe afin que de tels incidents soient moins probables (p. ex., regrouper les élèves qui semblent mieux s'entendre, fournir plus de rappels avant les transitions après les périodes de jeu libre, offrir des rappels fréquents sur la nécessité de partager et de prendre soin de nos amis, demander à l'élève d'assumer un rôle particulier lorsqu'il a besoin d'une assistance supplémentaire). Le fait de nommer les frustrations et de modéliser des moyens de faire face aux déceptions ou aux conflits peut aussi être utile.

Il est important de reconnaître que les comportements de stress ne sont pas toujours le résultat d'une circonstance immédiate. Cela peut être une libération du stress et de la tristesse accumulés liés à la COVID-19, à des événements traumatiques ou à des situations de tension chronique (p. ex., pauvreté, racisme, etc.). Surtout pendant la pandémie, de nombreux jeunes apprenants portent chaque jour de très lourds fardeaux à l'école. En tant que partenaires en éducation, les parents/aidants naturels peuvent souvent fournir des stratégies qui ont été utiles dans le passé. Le fait de parler à l'enfant, lors d'un moment calme, de choses qui peuvent l'aider à se sentir mieux peut aussi aider.

## Obtenir du soutien pour favoriser la santé mentale des élèves en milieu scolaire

Le début de la scolarité est une transition importante pour les jeunes enfants. Il est important de prendre un moment pour permettre aux élèves de s'adapter à leur nouvel environnement, et pour vous, d'apprendre à connaître leurs forces et leurs besoins. Prenez un moment pour essayer certaines des stratégies énumérées ci-dessus avec les élèves qui éprouvent plus de difficultés que prévu à s'adapter.

Si un élève continue à rencontrer des difficultés en dépit de vos meilleures stratégies et de votre soutien, vous pourriez demander de l'aide supplémentaire de la part de l'école ou du personnel de soutien du conseil scolaire. Chaque conseil scolaire dispose d'un leader en santé mentale qui peut offrir des conseils, et plusieurs conseils scolaires ont aussi des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire de première ligne, comme des travailleurs sociaux ou du personnel des services psychologiques, qui peuvent fournir un soutien supplémentaire. Il peut être utile pour ceux-ci que vous soyez en mesure de décrire l'*intensité* et la *fréquence* des préoccupations que vous avez notées. Pour ce faire, considérez les questions suivantes :

- ▶ Les comportements ont-ils persisté plus longtemps que ce qui est considéré comme normal étant donné l'âge, l'étape et les circonstances?
- ▶ L'élève éprouve-t-il un niveau de détresse qui a un impact sur son fonctionnement à l'école?
- ▶ L'intensité de la réaction de l'élève est-elle considérablement plus forte que ce à quoi on pourrait s'attendre étant donné sa situation et le contexte?

Étant donné votre expertise auprès des jeunes enfants, et comme vous comprenez mieux vos élèves, travailler en partenariat avec les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire peut être la meilleure approche. N'hésitez pas à demander de l'aide selon le processus du Cercle de soutien de votre école. Vous n'êtes pas seuls dans de telles situations; d'autres personnes sont aussi disponibles pour vous aider à promouvoir la santé mentale et le bien-être de vos élèves.

